



Meraih **SURGA** *dengan* **PUASA**

PANDUAN LENGKAP PUASA SETAHUN

H. HERDIANSYAH ACHMAD, LC.

"Sesungguhnya di surga ada satu pintu yang disebut Ar-Royyan. Itulah pintu yang pada hari kiamat dikhususkan bagi orang-orang yang puasa. Tak ada satu pun orang lain masuk dari pintu itu. Ketika itu berkumandang seruan, "Mana orang-orang yang puasa?" Maka mereka pun bangkit (untuk masuk dari pintu itu). Tak ada satu pun orang lain yang menyertai mereka. Apabila mereka sudah masuk, pintu itu ditutup. Jadi, tak ada satu pun orang lain yang masuk dari pintu itu."

(HR. BUKHARI DAN MUSLIM)

Ebook pratinjau terbatas yang sedang Anda baca ini berasal dari:



<http://www.pustaka78.com>

**Sumber Download Ebook Pratinjau Terbatas Google Books
Khusus Buku-buku Berbahasa Indonesia atau Buku-buku
Berbahasa Asing Tentang Indonesia**

Online Sejak 1 Januari 2009

website: <http://www.pustaka78.com>

email: pustaka78@gmail.com

fan facebook: <http://facebook.pustaka78.com>

Lisensi Dokumen:

**@ Hak Cipta ada pada Penulis/Pengarang, Penerbit
atau Sumber Online.**

Buku pratinjau terbatas ini pertama kali dipublikasikan untuk publik oleh **Google Books** atas persetujuan penerbit yang bersangkutan. Dikompilasi dalam bentuk file ebook berformat PDF oleh **Pustaka Ebook Gratis 78 (PG78)** untuk memudahkan para pembeli atau pustakawan dalam hal membaca sebelum memutuskan untuk membelinya. Seluruh material yang terkandung dalam ebook ini dilindungi undang-undang sebagaimana yang tercantum dalam dokumen negara **UU RI No.12 Tahun 1997 tentang Hak Cipta**. Ebook pratinjau terbatas ini boleh disebarkan luaskan tanpa menghilangkan identitas pemilik hak cipta. Hak cipta ada pada penerbit atau penulis. **PG78** semata-mata hanya sebagai penyedia informasi buku-buku khusus berbahasa Indonesia atau buku-buku berbahasa asing tentang Indonesia yang memiliki koleksi buku pratinjau terbatas dalam database publikasi online gratis dari **Google Books**. Buku digital pratinjau terbatas ini tidak akan pernah menggantikan buku versi cetaknya yang lebih lengkap, malah mendukung promosinya. Semoga semua bahan bacaan koleksi **PG78** ini bermanfaat bagi masyarakat luas di Indonesia maupun di luar negeri, sehingga dunia perbukuan nasional dapat maju dan berkembang dengan pesat.

Kunjungi www.pustaka78.com sekarang juga! Dapatkan ribuan ebook pratinjau terbatas, dijamin 100% GRATIS untuk didownload.

MERAIH SURGA DENGAN PUASA

Penulis : H. Herdiansyah Achmad, Lc.

Penyunting : Koeh'

Perancang sampul : Zariyal

Penata letak : Puthut

Penerbit : Puspa Swara, Anggota IKAPI

Redaksi :

Wisma Hijau

Jl. Mekarsari Raya No. 15

Cimanggis, Depok-16952

Telp. (021) 8729060, 87706021-22

Faks. (021) 8712219, 8729059

E-mail: info@puspaswara.com, swara@cbn.net.id

Website: www.puspaswara.com

Pemasaran :

Jl. Gunung Sahari III/7

Telp. (021) 4204402, 4255354

Faks. (021) 4214821

Jakarta-10610

Cetakan I - Jakarta, 2007

Buku ini dilindungi Undang-Undang Hak Cipta. Segala bentuk penggandaan, penerjemahan, atau reproduksi, baik melalui media cetak maupun elektronik harus seizin penerbit, kecuali untuk kutipan ilmiah.

G3/756/IX/07

Perpustakaan Nasional RI: Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Achmad, H. Herdiansyah.

Meraih surga dengan puasa/H. Herdiansyah Achmad, Lc.

--Cetakan I.-- Jakarta : Kaysa Media, 2007.

vi + 142 hlm.; 23,5 cm.

ISBN 979 24 4885 3

DAFTAR ISI

PENGANTAR PENULIS	iii
PENDAHULUAN.....	1
TENTANG PUASA	5
A. Pengantar.....	5
B. Puasa Sarana untuk Menjadi Takwa	7
C. Hikmah Puasa.....	10
D. Rukun, Syarat, dan Hal-hal yang Membatalkan Puasa	15
 PUASA WAJIB.....	 17
A. Puasa Nazar	17
B. Puasa Ramadan.....	18
 PUASA-PUASA SUNAH.....	 22
A. Puasa Sunah Yang Dibatasi Waktu Tertentu	22
B. Puasa Sunah Yang Tidak Dibatasi Waktu Tertentu	38
 BULAN RAMADAN	 42
A. Menyambut Bulan Ramadan	42
B. Penentuan Awal dan Akhir Ramadan	50
C. Puasa Dalam Pandangan Para Ahli.....	53
D. Hikmah Puasa Ramadan.....	55

MENGHIDUPKAN BULAN RAMADAN	60
A. Petunjuk Cara Melaksanakan Puasa dan Menghormati Bulan Ramadan	60
B. Amaliah Ramadan.....	61
C. Aspek Hukum Puasa Ramadan	67
D. Panduan Qiyam Dan Salat Tarawih	70
E. Iktikaf.....	75
F. Lailatul Qadar (Malam Kemuliaan)	80
G. Doa-doa Rasulullah	83
H. Fikih Wanita Berkaitan Dengan Ramadan	94
I. Pedoman Orang Tua Tentang Puasa Bagi Anak-anak.....	99
 AMALIAH SETELAH RAMADAN.....	104
A. Zakat Fitrah	104
B. Takbiran Di Hari Idulfitri	111
C. Mengisi Hari Raya Idulfitri	113
D. Panduan Ibadah Saat Mudik	115
E. Silaturahmi, Halal Bi Halal, Dan Ziarah	128
 BERPUASA DALAM SETAHUN	132
A. Waktu-waktu Yang Dilarang Untuk Puasa.....	132
B. Praktik Puasa Dalam Setahun.....	134
 DAFTAR PUSTAKA	138

PENDAHULUAN

Salah satu ibadah khusus yang diperintahkan Allah swt. adalah puasa atau *shiyam*. Secara bahasa, kata *shiyam/shaum* berarti “menahan”, “berhenti”, atau “tidak bergerak”. Manusia yang berupaya menahan diri dari satu aktivitas apa pun bentuknya dinamai *sha'im* (berpuasa). Pengertian kebahasaan ini dipersempit maknanya oleh hukum syariah sehingga *shiyam* hanya digunakan untuk “menahan diri dari makan, minum, dan upaya mengeluarkan sperma dari terbitnya fajar hingga terbenamnya Matahari.”

Perintah berpuasa di bulan Ramadan diabadikan di dalam Al-Quran surat Al-Baqarah ayat 183-187. Hal ini berarti bahwa puasa Ramadan baru diwajibkan setelah Nabi saw. berada di Madinah karena para ulama sepakat bahwa surat Al-Baqarah turun di kota ini. Para sejarawan menyatakan bahwa kewajiban melaksanakan puasa Ramadan ditetapkan Allah pada 10 Sya'ban tahun kedua Hijrah.

Ramadan terambil dari kata *ramadh*, yang artinya “membakar”. Di bulan itu, seluruh dosa para hamba Allah habis terbakar oleh amal-amal ibadah yang dilakukan. Orang yang hatinya dipenuhi kesadaran akan fitrahnya berusaha memanfaatkan sebaik mungkin kesempatan yang datang hanya (maksimal) tiga puluh hari dalam setahun ini. Ia akan senantiasa berusaha memenuhi hari-harinya dengan berbagai aktivitas ibadah, baik yang wajib maupun yang sunah, hingga akhirnya akan

keluar dari bulan ini dengan membawa kemenangan yang besar dan kembali kepada fitrah kesucian; *minal aidin wal faizin*.

Uraian Al-Quran tentang kewajiban puasa dimulai dengan ajakan kepada setiap orang yang memiliki iman walau seberat apa pun, "*Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan kepada kamu puasa, sebagaimana telah diwajibkan pula atas umat-umat terdahulu sebelum kamu, agar kamu bertakwa.*"

Hal ini menegaskan bahwa tujuan utama puasa adalah membentuk insan yang bertakwa, dalam arti mampu melaksanakan segala perintah Allah dan menjauhi segala larangannya. Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa takwa merupakan sumber segala kebaikan, baik duniawi maupun ukhrawi. Orang yang bertakwa akan diberi jalan keluar dari segala macam kesulitan, diberi rezeki (lahir maupun batin) yang banyak, dimudahkan segala urusannya, dan diampuni segala dosanya, dan dilipatgandakan pahala ibadahnya oleh Allah swt. (Ath-Thalaq: 2-5). Hal yang terpenting dari semua itu, orang yang bertakwa akan selalu mendapat pertolongan dari Allah swt., sebagaimana firman-Nya,

أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ

"*Yakinlah, bahwa Allah senantiasa bersama orang-orang yang bertakwa.*" (Al-Baqarah: 194)

Oleh karena itu, kesempatan meraih derajat takwa yang diberikan oleh Allah hendaklah dipergunakan sebaik mungkin sehingga kita dapat meraih kebahagiaan dan kebaikan di dunia dan akhirat. Atas dasar ini, semestinya kita mengetahui segala yang berhubungan dengan puasa, terutama puasa Ramadan, sebagaimana akan kita uraikan dalam buku ini.

Puasa Marhaban Ya Ramadan. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata “marhaban” diartikan sebagai “kata seru untuk menyambut atau menghormati tamu (yang berarti selamat datang).” Ia sama dengan *ahlan wa sahl*an yang juga dalam kamus tersebut diartikan “selamat datang”.

Walaupun keduanya berarti “selamat datang”, penggunaannya berbeda. Para ulama tidak menggunakan *ahlan wa sahl*an untuk menyambut datangnya bulan Ramadan, melainkan “marhaban ya Ramadan”.

Ahlan terambil dari kata *ahl* yang berarti “keluarga”, sedangkan *sahl*an berasal dari kata *sahl* yang berarti mudah. Juga berarti “dataran rendah” karena mudah dilalui, tidak seperti “jalan mendaki”. *Ahlan wa sahl*an adalah ungkapan selamat datang, yang di celahnya terdapat kalimat tersirat yaitu, “(Anda berada di tengah) keluarga dan (melangkahkan kaki di) dataran rendah yang mudah”.

Marhaban terambil dari kata *rahb* yang berarti “luas” atau “lapang” sehingga marhaban menggambarkan bahwa tamu disambut dan diterima dengan dada lapang, penuh kegembiraan, serta dipersiapkan baginya ruang yang luas untuk melakukan apa saja yang diinginkannya. Dari akar kata yang sama dengan “marhaban”, terbentuk kata *rahbat* yang antara lain berarti “ruangan luas untuk kendaraan, untuk memperoleh perbaikan atau kebutuhan pengendara guna melanjutkan perjalanan”.

Marhaban ya Ramadan berarti “selamat datang Ramadan” dan mengandung arti bahwa kita menyambutnya dengan lapang dada, penuh kegembiraan, tidak dengan menggerutu, dan menganggap kehadirannya “mengganggu ketenangan” atau suasana nyaman kita.

Marhaban ya Ramadan, kita ucapkan untuk bulan suci itu karena kita mengharapkan agar jiwa raga kita diasah dan diasuh guna melanjutkan perjalanan menuju Allah swt.

Ada gunung yang tinggi yang harus ditelusuri guna menemui-Nya, itulah nafsu. Di gunung itu ada lereng yang curam, belukar yang lebat, bahkan banyak perampok yang mengancam, serta iblis yang merayu, agar perjalanan tidak dilanjutkan. Bertambah tinggi gunung didaki, bertambah hebat ancaman dan rayuan, semakin curam dan ganas pula perjalanan. Namun, bila tekad tetap membaja, sebentar lagi akan tampak cahaya benderang. Saat itu akan tampak dengan jelas rambu-rambu jalan, tampak tempat-tempat indah untuk berteduh, serta telaga-telaga jernih untuk melepaskan dahaga. Dan bila perjalanan dilanjutkan akan ditemukan kendaraan *Ar-Rahman* untuk mengantar sang musafir bertemu dengan kekasihnya, Allah swt. Demikian kurang lebih perjalanan itu dilukiskan dalam buku *Madarij As-Salikin*.

Tentu kita perlu mempersiapkan bekal guna menelusuri jalan itu. Tahukah Anda apakah bekal yang baik itu? Benih-benih kebajikan yang harus kita tabur di lahan jiwa kita. Tekad yang membaja untuk memerangi nafsu agar kita mampu menghidupkan malam Ramadan dengan salat dan tadarus, serta sianginya dengan ibadah kepada Allah melalui pengabdian untuk agama, bangsa, dan negara. Semoga kita berhasil dan untuk itu mari kita membuka lembaran Al-Quran untuk mempelajari bagaimana tuntunan yang semestinya kita lakukan agar segala amal baik kita diterima Allah swt.

TENTANG PUASA

A. Pengantar

Puasa merupakan rukun Islam ketiga setelah salat dan harus dilakukan setiap orang Muslim dan Muslimat yang telah *mukalaf* (balig dan berakal). Puasa menurut bahasa Arab berarti menahan diri dari sesuatu.

Allah telah berfirman,

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا

"Sesungguhnya aku bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah." (Maryam: 26)

Puasa juga dapat menjadikan seseorang menjadi orang yang bertakwa. Firman Allah swt.,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ

عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (Al-Baqarah: 183)

Esensi dari ibadah puasa adalah menahan diri dari segala hal yang bisa membatalkan puasa sehari penuh, yakni menahan diri dari hawa

nafsu makan, seks, dan segala maksiat badan kita mulai dari terbit fajar sampai terbenamnya Matahari, dengan disertai niat. Pengertian ini disepakati oleh Imam Syafi'i dan Imam Maliki. Imam Hanafi dan Imam Hanbali menambahkan dengan kata "dengan syarat-syarat sah puasa" pada akhir kalimat itu. Menurut mereka, niat bukanlah termasuk rukun puasa sehingga tidak termasuk bagian dari pengertian puasa. Niat adalah syarat yang harus disertakan. Untuk mengurangi perdebatan fikih, ucapan niat yang dicantumkan dalam buku ini hanya sebagai sekadar penguat tindakan. Mereka yang tidak mengucapkannya, seperti yang ada di dalam buku ini, juga tidak apa-apa.

Wahbah Az-Zuhaili, ahli fikih dan *ushul* fikih, mendefinisikan puasa sebagai menahan diri dari segala sesuatu keinginan syahwat, perut, serta *faraj* (kemaluan) dan segala sesuatu yang masuk ke dalam kerongkongan, baik berupa makanan, minuman, obat, dan semacamnya, pada waktu tertentu (mulai dari terbit fajar *sadiq* [sinar putih yang terbentang di ufuk Timur] hingga terbenam Matahari) yang dilakukan orang Muslim yang berakal, tidak haid, dan tidak pula nifas dengan melakukannya secara yakin.

Puasa dalam bahasa Arab disebut dengan istilah *shaum* atau *shiyam* yang berarti *imsak* (menahan diri) dari segala sesuatu. Puasa ada yang sunah dan ada pula yang wajib. Imam Al-Ghazali membagi puasa itu menjadi tiga tingkatan, yaitu puasa orang awam, puasa khusus, dan puasa superkhusus. Puasa orang awam ialah puasa yang hanya menahan perut dan kemaluan dari memperturutkan hawa nafsu. Sementara itu, untuk puasa khusus, selain menahan perut dan kemaluan, juga menahan pancaindra dan seluruh anggota tubuh dari berbagai dosa. Inilah puasa yang biasa dilakukan orang saleh. Tingkatan paling tinggi adalah puasa superkhusus yang menahan hati dari berbagai keinginan yang rendah dan pikiran-pikiran yang tidak berharga, ditambah pula menahan hati dari selain Allah swt. secara total. Puasa superkhusus ini merupakan puasa tingkatan para nabi, rasul, *shidiqin*, dan *muqarabin*.

Puasa juga telah dilakukan oleh umat-umat terdahulu. Allah swt. Berfirman, *"Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."* (Al-Baqarah: 183) Mengapa puasa menjadi kewajiban bagi umat Islam dan umat-umat terdahulu? Manusia memiliki kebebasan bertindak memilih dan memilah aktivitasnya, termasuk dalam hal ini makan, minum, dan berhubungan seks. Ini berbeda dengan binatang. Binatang tidak sebebas manusia. Ada waktu atau musim tertentu bagi mereka untuk berhubungan seks, misalnya. Kebebasan yang dimiliki manusia bila tidak terkendalikan dapat menghambat pelaksanaan fungsi dan peranan yang harus diembannya. Kenyataan menunjukkan bahwa orang-orang yang memenuhi syahwat perutnya melebihi kadar yang diperlukan, tidak saja menjadikannya tidak lagi menikmati makanan atau minuman itu, tetapi juga menyita aktivitas lainnya.

Potensi dan daya manusia bagaimanapun memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, apabila aktivitasnya telah digunakan secara berlebihan ke arah tertentu, arah yang lain akan terabaikan. Di sinilah diperlukannya pengendalian. Puasa adalah salah satu cara untuk mengendalikan manusia. Latihan dan pengendalian diri itulah esensi puasa. Dengan demikian, puasa memang sangat dibutuhkan semua manusia, baik kaya atau miskin, pandai atau bodoh, untuk kepentingan pribadi atau masyarakat. Dengan demikian, tidak heran jika puasa telah dikenal oleh umat-umat sebelum umat Islam, sebagaimana diinformasikan oleh Al-Quran.

B. Puasa Sarana untuk Menjadi Takwa

Di dalam Al-Baqarah: 183 dengan jelas dikatakan bahwa salah satu hasil dari ibadah puasa adalah pribadi yang takwa. Itu artinya, puasa diwajibkan dengan harapan yang menjalaninya bisa menjadi orang yang saleh dan bertakwa. Ayat tadi tidak mengatakan bahwa puasa

pasti akan membuat seseorang menjadi saleh atau bertakwa karena hasil puasa itu sendiri bergantung pada pengertian dan niat orang yang bersangkutan. Jadi, mereka yang memahami tujuan puasa dengan benar, dan dengan pemahaman itu mencoba mencapai tujuan puasa, akan menjadi orang-orang yang saleh dan bertakwa. Jika sebaliknya yang terjadi, yaitu berpuasa tanpa pemahaman yang benar, jangan berharap bisa memperoleh sesuatu dari puasanya.

Abu A'la Maududi membagi lima tujuan puasa yang sebenarnya. Masing-masing sebagai berikut.

1. Mencegah diri dari dusta

Rasulullah saw. dengan berbagai cara telah menunjukkan tujuan puasa yang sebenarnya dan menerangkan bahwa dengan melaparkan dan menghauskan diri tanpa mengingat-ingat tujuan puasa yang sebenarnya adalah tak berguna.

Rasulullah mengatakan, *"Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan yang keji (dusta) dan melakukan kejahatan (kepalsuan), Allah tidak akan menerima puasanya, sekalipun ia telah meninggalkan makan dan minum."* (HR Bukhari, Muslim, dan Ahmad dari Abu Hurairah r.a.)

Dalam hadis yang lain disebutkan, *"Banyak orang yang berpuasa, tetapi tidak memperoleh apa-apa selain lapar dan haus, dan banyak orang yang bangun di malam hari, tetapi tidak memperoleh apa-apa selain berjaga malam saja."*

Maksud dari kedua hadis ini sangat jelas, yakni bahwa melaparkan dan menghauskan diri bukan ibadah, tetapi alat untuk melaksanakan ibadah yang sebenarnya. Ibadah yang sebenarnya adalah menaati hukum dan aturan Allah swt. karena takut kepada-Nya dan mengerjakan hal-hal yang mendatangkan rida-Nya dan karena cinta kepada-Nya. Hasil akhirnya adalah mengendalikan hawa nafsu agar sejauh mungkin tersalurkan menurut aturan-aturan yang telah digariskan Allah swt. Mereka yang tidak sadar dengan hal ini akan sia-sia ibadahnya karena Allah tidak memerlukan amal yang demikian itu.

2. Iman dan introspeksi

Rasulullah bersabda, *“Barangsiapa menjalankan puasa dengan penuh keimanan dan mengharapkan keridaan Allah maka akan diampuni semua dosanya yang telah lalu.”*

Iman berarti kepercayaan kepada Allah dan itu harus selalu ada dalam hati dan pikiran seorang Muslim. *Ihtisab* berarti seorang Muslim yang hanya mengharapkan rida Allah semata dan terus-menerus menjaga agar pikiran dan tindakannya tidak bertentangan dengan rida Allah swt. Jadi, jika seseorang menjalankan puasa sesuai dengan kedua prinsip ini, seluruh dosanya yang telah lalu akan diampuni. Jika dahulu ia adalah seorang yang membangkang dan tidak patuh kepada Allah swt. sekarang ia telah bertobat kepada Tuhan-Nya dan “Orang yang bertobat adalah seperti orang yang belum pernah berbuat dosa sama sekali”.

3. Perisai dari dosa

Dalam sebuah hadis dikatakan, *“Puasa adalah perisai (yakni perisai yang melindungi diri dari serangan setan). Oleh karena itu, orang yang berpuasa hendaklah (menggunakan perisainya dan) mencegah diri dari hal-hal yang tidak patut. Apabila ada seorang mengejek atau mengajak bertengkar dengannya, hendaklah ia berkata: ‘Aku sedang berpuasa (dan jangan libatkan aku dalam perbuatanmu).’”*

4. Rangsangan untuk berbuat kebaikan

Dalam banyak hadis, Rasulullah telah memberi petunjuk bahwa orang yang sedang berpuasa hendaklah banyak mengerjakan kebaikan. Apalagi bila secara khusus mengembangkan dalam dirinya rasa simpati terhadap saudara-saudaranya sesama Muslim. Dengan merasakan lapar dan haus, ia dapat ikut merasakan sendiri apa yang dirasakan saudaranya yang miskin dan sengsara. Diriwayatkan dari Ibnu Abbas

r.a. bahwa Rasulullah biasanya sangat baik hati selama bulan Ramadan. Tak seorang pengemis pun yang kembali dari pintu rumahnya dengan tangan hampa dan budak-budak memperoleh kemerdekaan mereka dari beliau.

5. Pahala memberi makanan untuk berbuka

Menurut sebuah hadis, *“Barangsiapa memberi makanan untuk berbuka kepada orang yang berpuasa maka hal itu akan menjadi ampunan dan keselamatan baginya dari api neraka, dan dia akan memperoleh pahala sebanyak pahala orang yang berpuasa itu tanpa dikurangi sedikit pun.”*

Maududi juga menambahkan bahwa puasa adalah tanda kekuatan iman seseorang. Mereka yang berpuasa secara sungguh-sungguh tidak akan makan dan minum secara sembunyi-sembunyi. Dalam cuaca panas sekalipun atau ketika kerongkongan kering karena rasa haus yang sangat, ia tidak akan minum air setetes pun. Lihatlah betapa kuat keyakinan bahwa tak ada satu pun perbuatannya yang tersembunyi dari “mata” Allah swt., walaupun mungkin dapat disembunyikan dari seluruh mata di dunia. Betapa hatinya dipenuhi rasa takut kepada Allah swt. sehingga ia mau menghadapi bahaya mati kelaparan demi menjalankan perintah Allah swt. dan tidak mau melakukan sesuatu yang dapat membatalkan puasanya.

C. Hikmah Puasa

Selain tujuan yang membuat kaum Muslim semakin dekat dengan Allah, puasa juga memiliki hikmah yang besar, baik untuk kepentingan pribadi maupun untuk kepentingan umat (masyarakat) pada umumnya. Muhammad Ali As-Sabuni (ahli tafsir) dalam bukunya *Rawa’i Al Bayan Tafsir Ayatu-l-Ahkam minal Al-Quran*, mengatakan bahwa sekurang-kurangnya ada empat hikmah yang terkandung dalam puasa.

1. Sebagai sarana pendidikan bagi manusia agar tetap bertakwa kepada Allah swt.
2. Pendidikan bagi jiwa dan membiasakannya untuk tetap sabar dan tahan terhadap segala penderitaan dalam menempuh dan melaksanakan perintah Allah swt. Puasa juga dapat menjadikan orang dapat menahan diri dari segala keinginan hawa nafsunya. Ia senantiasa berjalan di atas petunjuk syariat (hukum Islam).
3. Sarana menumbuhkan rasa kasih sayang dan rasa persaudaraan terhadap orang lain sehingga terdorong untuk membantu dan menyantuni orang-orang yang melarat dan tidak berkecukupan.
4. Menanamkan dalam diri manusia rasa takwa kepada Allah swt. dengan senantiasa melaksanakan perintah-perintah-Nya, baik dalam keadaan terang-terang maupun sembunyi-sembunyi, dan meninggalkan segala larangan-Nya.

Menurut Wahbah Az-Zuhaili, puasa mengandung banyak faedah yang tidak hanya bersifat material, tetapi juga bersifat spiritual. Pelaksanaan puasa merupakan perwujudan ketaatan terhadap perintah Allah swt. yang dapat menjauhkan seorang Muslim dari siksaan-Nya karena puasa adalah alat penebus dosa. Puasa menjadi sarana pendidikan moral yang tinggi yang dapat menimbulkan perangai-perangai yang luhur. Puasa dalam hal ini menjadi alat yang ampuh untuk memerangi hawa nafsu. Puasa juga dapat mengajarkan kejujuran, kesabaran serta kedisiplinan, memperkuat tekad untuk melaksanakan setiap pekerjaan, dan membantu kejernihan pikiran.

Dalam hubungannya dengan sesama manusia, puasa dapat menumbuhkan rasa kasih sayang dan persaudaraan yang tinggi, menimbulkan rasa solidaritas dan gotong-royong di kalangan orang-orang Islam, dan mendorong mereka untuk ikut merasakan lapar dan merasakan perlunya berhubungan dengan orang lain.

Hikmah lainnya yang dapat diambil dari puasa sebagai berikut.

1. Memelihara kesehatan jasmani

Sesungguhnya puasa, setelah melalui berbagai penelitian ilmiah dan terperinci terhadap organ tubuh manusia dan aktivitas fisiologisnya, adalah sesuatu yang harus dilakukan oleh tubuh manusia sehingga ia bisa terus melakukan aktivitasnya secara baik. Puasa benar-benar sangat penting dan dibutuhkan bagi kesehatan manusia sebagaimana manusia membutuhkan makan, bernapas, bergerak, dan tidur. Jika manusia tidak bisa tidur dan makan selama rentang waktu yang lama, ia akan sakit. Tubuh manusia pun akan mengalami hal yang jelek jika tidak berpuasa.

Dalam sebuah hadis yang diriwayatkan oleh Imam Nasa'i dari sahabat Abu Umamah, *"Wahai Rasulullah, perintahkanlah kepadaku satu amalan yang Allah akan memberikan manfaat-Nya kepadaku dengan sebab amalan itu". Maka Rasulullah bersabda, "Berpuasalah, sebab tidak ada satu amalan pun yang setara dengan puasa."*

Pentingnya puasa bagi tubuh adalah karena puasa bisa membantu badan dalam membuang sel-sel yang sudah rusak, sekaligus sel-sel atau hormon atau zat-zat yang melebihi jumlah yang dibutuhkan tubuh. Puasa, sebagaimana dituntun oleh Islam, adalah rata-rata dilakukan 14 jam, kemudian baru makan untuk durasi waktu beberapa jam.

Ini adalah metode yang bagus untuk sistem pembuangan sel-sel atau hormon yang rusak dan membangun kembali badan dengan sel-sel baru. Ini sangat berbeda dengan apa yang dipahami kebanyakan orang bahwa puasa menyebabkan orang menjadi lemah dan lesu. Puasa yang bagus bagi badan itu adalah dengan syarat dilakukan selama satu bulan berturut-turut dalam setahun, dan bisa ditambahkan 3 hari setiap bulan. Hal ini sesuai dengan anjuran Rasulullah dalam sebuah hadisnya, *"Siapa yang berpuasa tiga hari setiap bulan maka itu sama dengan puasa dahr (puasa sepanjang tahun)."*

Sudah menjadi kesepakatan para ahli medis, bahwa hampir semua penyakit bersumber pada makanan dan minuman yang memengaruhi organ-organ pencernaan di dalam perut. Jadi, sudah sewajarnya jika dengan berpuasa organ-organ pencernaan yang selama ini terus bekerja mengolah makanan untuk sementara diistirahatkan mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya Matahari selama satu bulan.

Dengan berpuasa, organ-organ pencernaan tersebut diservis dan dibersihkan yang insya Allah menjadi sehat, baik secara jasmani maupun secara rohani. Rasulullah saw. dalam salah satu hadisnya yang diriwayatkan oleh Ibnu Suny dan Abu Nu'aim dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda, *"Berpuasalah maka kamu akan sehat."* (HR Ibnu Suny dan Abu Nu'aim)

Dalam hadis yang lain dari Abu Hurairah, Rasulullah bersabda, *"Bagi tiap-tiap sesuatu itu ada pembersihnya dan pembersih badan kasar (jasad) ialah puasa."* (HR Ibnu Majah)

Dalam penelitian ilmiah, kebenaran hadis ini terbukti.

- a Fasten Institute (Lembaga Puasa) di Jerman menggunakan puasa untuk menyembuhkan penyakit yang sudah tidak dapat diobati lagi dengan penemuan-penemuan ilmiah di bidang kedokteran. Metode ini juga dikenal dengan istilah "diet" yang berarti menahan atau berpantang makanan-makanan tertentu.
- b Dr. Abdul Aziz Ismail dalam bukunya yang berjudul *Al Islam wat Tibbul Hadits* menjelaskan bahwa puasa adalah obat dari bermacam-macam penyakit, di antaranya kencing manis (diabetes), darah tinggi, dan ginjal.
- c Dr. Alexis Carel, seorang dokter internasional dan pernah memperoleh penghargaan Nobel dalam bidang kedokteran, menegaskan bahwa berpuasa dapat membersihkan pernapasan.
- d Mac Fadon, seorang dokter Amerika, sukses mengobati pasiennya dengan anjuran berpuasa setelah gagal menggunakan obat-obat ilmiah.

2. Membersihkan rohani

Hal ini ditandai dengan kemampuan orang berpuasa untuk meninggalkan sifat-sifat hewani seperti makan dan minum (di siang hari). Mampu menjaga pancaindra dari perbuatan-perbuatan maksiat dan memusatkan pikiran dan perasaan untuk berzikir kepada Allah. Hal ini merupakan manifestasi (perwujudan) dari sifat-sifat malaikat. Malaikat merupakan makhluk yang paling dekat dengan Allah dan selalu berzikir kepada Allah, selalu bersih, dan doanya selalu diterima.

Dengan demikian, orang yang berpuasa mendapatkan fasilitas dari Allah yaitu dipersamakan dengan malaikat. Hal ini diperkuat sabda Rasulullah dalam salah satu hadisnya yang diriwayatkan oleh Turmudzi, *"Ada tiga golongan yang tidak ditolak doa mereka, yaitu orang yang berpuasa sampai ia berbuka, kepala negara yang adil, dan orang yang teraniaya."* (HR Turmudzi)

Dalam hadis lain dari Abdullah bin 'Amr bin 'As, Rasulullah saw. bersabda, *"Sesungguhnya orang yang berpuasa di waktu ia berbuka tersedia doa yang makbul."* (HR Ibnu Majah)

Dari uraian itu, dapat disimpulkan bahwa berpuasa membawa manfaat yang sangat besar bagi manusia, baik sebagai makhluk pribadi maupun makhluk sosial. Setelah seseorang selesai menjalankan ibadah puasa, ia diharapkan menjadi bersih dan sehat, baik jasmani maupun rohani dan kembali suci seperti bayi yang baru lahir.

3. Menutup jalan setan

Termasuk manfaat puasa adalah mempersempit jalan aliran darah yang merupakan jalan setan pada diri anak Adam. Setan masuk kepada anak Adam melalui jalan aliran darah. Dengan berpuasa, dia aman dari gangguan setan, kekuatan nafsu syahwat, dan kemarahan. Oleh karena itu, Nabi saw. menjadikan puasa sebagai benteng untuk menghalangi nafsu syahwat nikah sehingga beliau memerintah orang yang belum

mampu menikah dengan berpuasa (Lihat kitab *Larhaa'iful Ma'arif*, oleh Ibnu Rajab, hlm. 163, sebagaimana dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim).

D. Rukun, Syarat, dan Hal-hal yang Membatalkan Puasa

Puasa dapat dilaksanakan apabila telah memenuhi rukun dan syarat-syarat puasa.

1. Rukun Puasa

Rukun puasa ada tiga.

- 1) Menahan diri dari segala yang dapat membatalkan puasa.
- 2) Niat.
- 3) Orang yang puasa.

2. Syarat Puasa

Syarat puasa dibagi menjadi dua bagian. Pertama, syarat wajib. Kedua, syarat sah.

Adapun syarat wajib ada empat, yaitu:

- 1) Balig.
- 2) Islam.
- 3) Berakal.
- 4) Ada kemampuan secara fisik dan syariat. Puasa tidak wajib bagi orang yang tidak mampu secara fisik, seperti usia lanjut atau sakit yang tidak bisa diharapkan sembuh. Puasa juga tidak wajib bagi wanita yang sedang haid karena ia tidak memiliki kemampuan syariat.

Adapun syarat sah puasa ada empat, yaitu:

- 1) Islam.
- 2) *Tamyiz* (kemampuan membedakan baik dan buruk).
- 3) Bebas dari haid, nifas, dan melahirkan ketika puasa.

- 4) Puasa dilakukan tidak pada dua hari raya (Idulfitri dan Iduladha) dan hari-hari tasyrik karena haram melaksanakan puasa pada waktu ini.

3. Hal-Hal yang Membatalkan Puasa

Hal-hal yang membatalkan puasa terbagi menjadi dua bagian. Pertama, wajib meng-*qadha* (mengganti di hari lain) sekaligus kafarat (membayar denda). Kedua, wajib meng-*qadha* tanpa kafarat.

- a. Mewajibkan *qadha* sekaligus kafarat
 - 1) Melakukan jimak dengan sengaja.
 - 2) Tidak gila, setelah melakukan jimak, sebelum Matahari terbenam.
- b. Mewajibkan *qadha* tanpa kafarat
 - 1) Masuknya sesuatu ke dalam perut.
 - 2) Mengisap rokok, tembakau, dan lain semacamnya.
 - 3) Memasukkan jari tangan atau sebagian darinya ke dalam kubul atau dubur ketika istinja tanpa ada keperluan yang mendesak (darurat), sekalipun jari tersebut kering.
 - 4) Berkumur dan menghirup air ke dalam hidung melebihi batas yang diminta secara *syara'* bagi orang yang puasa, misalnya sampai berlebih-lebihan dalam melakukannya atau lebih dari tiga kali sehingga menyebabkan masuknya air ke dalam perut tanpa sengaja.
 - 5) Makan sisa makanan yang terdapat di antara celah gigi, sekalipun kecil.
 - 6) Muntah dengan sengaja.
 - 7) Keluar mani.

PUASA WAJIB

Puasa dibagi menjadi dua bagian, puasa wajib dan sunah. Berikut ini akan diterangkan jenis-jenis puasa wajib.

A. Puasa Nazar

1. Pengertian

Puasa nazar adalah puasa yang dilakukan untuk memenuhi janji karena menghendaki tujuan tertentu.

2. Hukum

Hukum melaksanakan puasa nazar adalah fardu ain (kewajiban yang mengikat setiap individu Muslim).

3. Waktu

Waktu mengerjakan puasa nazar adalah kapan saja, tetapi dengan ketentuan tidak dilakukan pada waktu diharamkan melakukan puasa. Misalnya, pada Hari Raya Idulfitri dan Iduladha, hari tasyrik, dan ketika haid serta nifas.

4. Cara Mengerjakan

Cara mengerjakan puasa nazar seperti puasa pada umumnya. Dimulai dari terbit fajar hingga terbenam Matahari (waktu magrib).

5. Niat

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ النَّذْرِ فَرَضَ لِلَّهِ تَعَالَى

Nawaitu shauma ghadin 'an 'adâ'i-n-nadzari fardha lillâhi ta'âla.

“Saya berniat puasa esok hari, untuk memenuhi kewajiban nazar, fardu karena Allah Ta’ala.”

6. Anjuran Mengerjakan Puasa Nazar

Firman Allah swt.,

إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا

“Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah.” (Maryam: 26)

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas, beliau berkata bahwa ada seorang wanita menghadap Rasulullah saw. dan bertanya, “Ya Rasulullah, ibu saya telah meninggal dan ia belum menyempurnakan puasa nazar. Apakah saya harus berpuasa untuk menebusnya? Rasulullah menjawab, “Jika kamu mengetahui ibumu mempunyai utang (puasa nazar) maka tebuslah. Apakah kamu mengetahuinya demikian.” Ia menjawab, “Ya.”. Rasulullah saw. berkata, “Puasalah untuk (menebus nazar/utang) ibumu.” (HR Muslim)

B. Puasa Ramadan

1. Pengertian

Puasa Ramadan adalah puasa yang dilakukan sebulan penuh di bulan Ramadan.

2. Hukum

Hukum melaksanakan puasa Ramadan adalah fardu ain.

3. Waktu Mengerjakan

Waktu mengerjakan puasa Ramadan adalah khusus dilakukan pada bulan Ramadan.

4. Cara Mengerjakan

Cara mengerjakan puasa Ramadan seperti puasa pada umumnya. Dimulai dari terbit fajar hingga terbenam Matahari (waktu magrib).

5. Niat Puasa Ramadan

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ فَرَضِ الشَّهْرِ رَمَضَانَ
هَذِهِ السَّنَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

Nawaitu shauma ghadin 'an 'adâ'i fardhu-syh-shyahri ramadhâna hadzihi-s-sanati lillâhi ta'âla.

“Saya berniat puasa esok hari untuk menjalankan fardu bulan Ramadan tahun ini karena Allah Ta'ala.”

6. Anjuran Mengerjakan Puasa Ramadan

Firman Allah swt.,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ
عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (Al-Baqarah: 183)

Diriwayatkan dari Ibnu Umar r.a., beliau berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Fondasi (dasar) Islam ada lima, yakni bersaksi bahwa tidak ada Tuhan selain Allah swt. dan Nabi Muhammad saw. utusan-Nya, mendirikan (melaksanakan) salat, membayar zakat, pergi haji, dan puasa pada bulan Ramadan.” (HR Bukhari)

7. Keutamaan Puasa Ramadan

Firman Allah swt.,

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ
وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ
وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ
وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ
وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ
وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ
أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا ﴿٢٥﴾

“Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang Muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa,

laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.” (Al-Ahzab: 35)

إِنَّا أَنْزَلْنَاهُ فِي لَيْلَةِ الْقَدْرِ ﴿١﴾

“Sesungguhnya, Kami telah menurunkannya (Al Quran) pada malam kemuliaan.” (Al-Qadr: 1)

Diriwayatkan dari Abu Hurairah, ia mengatakan bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Barangsiapa melaksanakan puasa (pada bulan) Ramadan dengan percaya dan mengharap pahala dari-Nya maka dosa-dosa yang pernah dilakukannya akan diampuni.” (HR Bukhari)

Diriwayatkan dari Sahal bin Sa r.a., beliau berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Di dalam surga terdapat delapan pintu yang disebut *Ar-Rayyan* dan pintu itu khusus dimasuki oleh orang yang berpuasa.” (HR Bukhari)

PUASA-PUASA SUNAH

Setelah mengetahui jenis-jenis puasa wajib, berikut ini akan dipaparkan macam-macam puasa sunah.

A. Puasa Sunah yang Dibatasi Waktu Tertentu

1. Puasa Sunah Hari Senin dan Kamis

a. Pengertian

Puasa sunah hari Senin dan Kamis adalah puasa sunah yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis.

b. Hukum

Hukum melaksanakan puasa sunah ini adalah sunah muakadah (dianjurkan).

c. Waktu Mengerjakan

Waktunya adalah pada tiap-tiap hari Senin dan Kamis.

d. Cara Mengerjakan

Cara mengerjakannya sama seperti puasa pada umumnya.

e. Niat Puasa Sunah Hari Senin dan Kamis

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ \ الْخَمِيسِ سُنَّةَ لِلّٰهِ تَعَالٰی

Nawaitu shauma yauma-l-itsnaini/khamîsi sunnata-lillâhi ta'âla.

“Saya berniat puasa pada hari Senin/Kamis sunah karena Allah Ta’ala.”

f. Anjuran Mengerjakan Puasa Sunah Hari Senin dan Kamis

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., beliau berkata bahwa Rasulullah saw. sering berpuasa pada hari Senin dan Kamis, kemudian ada seorang yang bertanya pada Rasulullah saw. apa sebabnya maka beliau pun bersabda, “Sesungguhnya amalan-amalan manusia dilaporkan pada hari Senin dan Kamis.” (HR Ahmad)

Diriwayatkan dari Abi Qatadah Al-Anshari r.a., beliau berkata bahwa Rasulullah saw. telah ditanyai mengenai berpuasa pada hari Senin, kemudian Rasulullah saw. bersabda, “*Itu adalah hari kelahiranku dan wahyu juga diturunkan kepadaku.*” (HR Muslim)

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., beliau mengetahui bahwa Rasulullah saw. berpuasa pada hari Senin dan Kamis maka beliau pun bertanya pada Nabi saw., “Ya Rasulullah saw. Anda berpuasa Senin dan Kamis? Rasulullah saw. menjawab, “Sesungguhnya Allah mengampuni dosa-dosa setiap orang Muslim pada hari Senin dan Kamis.” (HR Ibnu Majah)

2. Puasa Sunah Enam Hari pada Bulan Syawal

a. Pengertian

Puasa ini merupakan puasa sunah yang dilakukan pada bulan Syawal selama enam hari.

b. Hukum

Hukum melaksanakan puasa enam hari pada bulan Syawal adalah sunah muakadah (yang sangat dianjurkan).

Menurut Imam Maliki, puasa ini hukumnya bisa menjadi makruh bila:

- Seseorang yang melaksanakan puasa itu adalah panutan orang atau dikhawatirkan puasa itu diyakini menjadi wajib.
- Puasa itu dilaksanakan langsung setelah Idulfitri.
- Puasa itu dilakukan secara berturut-turut.
- Puasanya ditampilkan.

c. Waktu Mengerjakan

Waktu mengerjakan adalah pada bulan Syawal.

d. Cara Mengerjakan Puasa Sunah Enam Hari pada Bulan Syawal

Cara mengerjakannya sama seperti puasa lainnya. Yang berbeda hanya niatnya. Puasa pada bulan Syawal ini boleh dilakukan secara berturut-turut dan juga boleh dilakukan terpisah.

Menurut Imam Syafi'i dan Hanbali, yang lebih utama dilakukan secara berturut-turut. Sementara itu, Imam Maliki dan Hanafi berpendapat pelaksanaan puasa ini disunahkan tidak berturut-turut atau menurut Imam Hanafi dilakukan dua hari pada setiap pekan.

e. Niat Puasa

نَوَيْتُ صَوْمَ سِتَّةِ أَيَّامٍ مِنَ الشَّوَلِ سُنَّةَ لِلَّهِ تَعَالَى

Nawaitu shauma sittata ayyami mina-sy-syawali sunnata-lillâhi ta'âla.

“Saya berniat puasa enam hari pada bulan Syawal sunah karena Allah Ta’ala.”

f. Anjuran Mengerjakan Puasa Sunah Enam Hari pada Bulan Syawal

Diriwayatkan dari Abu Ayyub Al-Anshari r.a., beliau berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Siapa saja yang berpuasa enam hari di

bulan Syawal setelah melakukan puasa Ramadan maka seakan-akan ia berpuasa selama satu tahun.” (semua ahli hadis, kecuali Bukhari)

3. Puasa Sunah Arafah

a. Pengertian

Puasa sunah Arafah adalah puasa yang dilakukan pada tanggal 9 Zulhijah (ketika jamaah haji wukuf di Arafah).

b. Hukum

Hukum mengerjakan puasa sunah Arafah adalah sunah muakadah (dianjurkan).

c. Waktu Mengerjakan

Puasa sunah Arafah dilakukan pada tanggal 9 bulan Zulhijah bagi mereka yang tidak melakukan ibadah haji. Orang yang melakukan ibadah haji tidak disunahkan berpuasa. Sebaliknya, mereka disunahkan tidak berpuasa. Berdasarkan hadis riwayat Abu Hurairah r.a., beliau berkata, “Rasulullah saw. melarang berpuasa pada hari Arafah saat berada di Arafah.” (HR Abu Dawud, Nasa’i, Ibnu Majah, dan Ahmad)

d. Cara Mengerjakan Puasa Sunah Arafah

Cara mengerjakannya sama seperti puasa lainnya. Yang berbeda hanya niatnya.

e. Niat Puasa Sunah Arafah

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ عَرَفَةَ سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

Nawaitu shauma yauma ‘arafata sunnata-lillâhi ta’âla.

“Saya berniat puasa Arafah sunah karena Allah Ta’ala.”

f. Anjuran Mengerjakan Puasa Sunah Arafah

Diriwayatkan dari Abu Qatadah r.a., beliau berkata, Rasulullah saw. bersabda, “Sesungguhnya berpuasa pada hari Arafah itu bisa menebus dosa-dosa selama dua tahun, yakni dosa-dosa tahun yang telah lewat dan dosa-dosa tahun yang akan datang.” (HR semua ahli hadis, kecuali Bukhari dan Tirmidzi)

4. Puasa Sunah Tasu’a dan Asyura

a. Pengertian

Puasa Sunah Tasu’a dan Asyura adalah puasa yang dilakukan pada tanggal 9 dan 10 bulan Muharam.

b. Hukum

Hukum melaksanakannya adalah sunah muakadah.

c. Waktu Mengerjakan

Waktu mengerjakan kedua puasa sunah ini adalah tanggal 9 dan 10 bulan Muharam.

d. Cara Mengerjakan

Cara mengerjakannya sama seperti puasa lainnya. Yang berbeda hanya niatnya.

e. Niat

Niat puasa Tasu’a:

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ تَاسِعَةِ سَنَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

Nawaitu shauma yauma tasu’ata sunnata-lillâhi ta’âla.

“Saya berniat puasa Tasu’a sunah karena Allah Ta’ala.”

Niat Puasa Asyura:

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ عَاشُورَاءَ سُنَّةَ لِلَّهِ تَعَالَى

Nawaitu shauma yauma 'âsyûra-a sunnata-lillâhi ta'âla.

“Saya berniat puasa Asyura sunah karena Allah Ta’ala.”

f. Anjuran Mengerjakan Puasa Sunah Tasu’a dan Asyura

Diriwayatkan dari Muawiyah bin Abi Sufyan r.a., beliau mendengar bahwa Rasulullah saw. bersabda, “Hari ini adalah hari Asyura dan kamu tidak diwajibkan berpuasa. Saya sekarang sedang berpuasa maka siapa yang ingin berpuasa, berpuasalah, dan siapa yang tidak ingin berpuasa, berbukalah.” (HR Bukhari dan Muslim)

Diriwayatkan dari Ibnu Abbas r.a., beliau berkata, ketika Nabi saw. berpuasa pada hari Asyura, beliau menitahkan para sahabat untuk berpuasa Asyura, kemudian mereka bertanya pada Nabi saw., “Ya Rasulullah saw., Asyura adalah hari yang diagung-agungkan oleh orang Yahudi dan Nasrani.” Kemudian, Rasulullah saw. menjawab, “Jika datang tahun depan--insya Allah--kita berpuasa pada hari kesembilan.” Ibnu Abbas berkata, “Akan tetapi, belum sampai pada tahun yang berikutnya, Rasulullah saw. sudah wafat.” (HR Muslim dan Abu Dawud)

Pada satu riwayat lain, kalimat yang disabdakan Rasulullah saw. berbunyi, “Seandainya saya masih ada (hidup) sampai tahun depan, maka saya akan berpuasa pada hari kesembilan, yakni bersama hari Asyura.” (HR Muslim dan Ahmad)

5. Puasa Sunah Sepuluh Hari yang Pertama di Bulan Zulhijah

a. Pengertian

Puasa sunah sepuluh hari yang pertama di bulan Zulhijah adalah puasa sunah yang dilakukan selama sembilan hari pada bulan

Zulhijah karena hari yang kesepuluhnya Rasulullah saw. tidak melakukan puasa. Hal ini berdasarkan hadis dari 'Aisyah r.a. yang menjelaskan, “Bahwa Rasulullah saw. tidak berpuasa pada hari yang kesepuluh dari bulan Zulhijah.” (HR Muslim)

Dinamakan puasa sunah sepuluh hari yang pertama di bulan Zulhijah, hal ini berdasarkan hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah.

b. Hukum

Hukum melaksanakan puasa sunah sepuluh hari yang pertama di bulan Zulhijah adalah sunah.

c. Waktu

Waktu mengerjakannya pada bulan Zulhijah.

d. Cara Mengerjakan

Cara mengerjakannya sama seperti puasa lainnya. Yang berbeda hanya niatnya. Puasa ini dikerjakan selama sembilan hari.

e. Niat Puasa

نَوَيْتُ صَوْمَ يَوْمِ الْعَشْرِ مِنْ ذِي الْحِجَّةِ
سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

Nawaitu shauma yauma-l-'asyri min dzi-l-hijjah sunnata-lillâhi ta'âla.

“Saya berniat puasa sepuluh hari dari bulan Zulhijah sunah karena Allah Ta'ala.”

f. Anjuran Mengerjakan Puasa Sunah Sepuluh Hari yang Pertama di Bulan Zulhijah

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., beliau berkata bahwa Nabi saw. bersabda, *“Tidak ada hari-hari yang lebih disukai Allah untuk digunakan beribadah pada-Nya karena berpuasa pada hari tersebut pahalanya sama dengan pahala berpuasa selama setahun. Dan keutamaan salat pada setiap malamnya sama dengan keutamaan salat pada malam Lailatul Qadar.”* (HR Tirmidzi)

6. Puasa Sunah Muharam

a. Pengertian

Puasa sunah Muharam adalah puasa sunah yang dilakukan pada bulan Muharam.

b. Hukum

Hukum melaksanakan puasa sunah Muharam adalah sunah.

c. Waktu

Waktu mengerjakan puasa sunah ini ialah pada bulan Muharam.

d. Cara Mengerjakan

Cara mengerjakannya sama seperti puasa lainnya. Yang berbeda hanya niatnya.

e. Niat Puasa

نَوَيْتُ صَوْمَ الشَّهْرِ الْمُحَرَّمِ سُنَّةَ اللَّهِ تَعَالَى

Nawaitu shauma-sy-syahri-l-muharrami sunnata-lillâhi ta'âla.

“Saya berniat puasa bulan Muharam sunah karena Allah Ta’ala.”

f. Anjuran Mengerjakan Puasa Sunah Muharam

Diriwayatkan dari Ali k.w., beliau berkata, *“Seorang pemuda bertanya padaku, ia berkata, ‘Perintahkan padaku bulan apa yang membuatku berpuasa sesudah bulan Ramadan? Ali pun berkata pada pemuda tersebut, ‘Saya tidak pernah mendengar seseorang bertanya tentang hal ini (perintah puasa sunah), kecuali pemuda yang pernah bertanya pada Rasulullah saw., sedangkan saat itu saya duduk berdampingan dengan Nabi saw. Lalu, pemuda itu bertanya pada Nabi saw., ‘Perintahkan padaku bulan apa yang membuatku berpuasa sesudah bulan Ramadan? Rasulullah saw. menjawab, ‘Jika kamu sudah berpuasa sesudah bulan Ramadan maka puasalah pada bulan Muharam karena Muharam adalah bulan Allah dan di bulan itu ada hari yang Allah telah menerima tobat suatu kaum dan akan menerima tobatnya.”* (HR Tirmidzi)

g. Keutamaan Puasa Sunah Muharam

Diriwayatkan dari Abu Hurairah r.a., beliau berkata bahwa Rasulullah saw. bersabda, *“Puasa yang lebih utama setelah puasa di bulan Ramadan adalah puasa pada bulan Muharam dan salat yang lebih utama setelah salat fardu adalah salat di tengah malam (tahajud).”* (HR Muslim, Tirmidzi, dan Nasa’i)

7. Puasa Sunah Rajab

a. Pengertian

Puasa sunah Rajab adalah puasa sunah yang dilakukan pada bulan Rajab.

b. Hukum

Hukum puasa sunah Rajab sesuai kesepakatan tiga imam Mazhab adalah sunah, kecuali Imam Hanbali yang berpendapat bahwa

Meraih
SURGA
dengan
PUASA

PANDUAN LENGKAP PUASA SETAHUN

H. HERDIANSYAH ACHMAD, LC.

"Wahai Rasulullah, perintahkanlah kepadaku satu amalan yang Allah akan memberikan manfaat-Nya kepadaku dengan sebab amalan itu". Maka Rasulullah bersabda, "Berpuasalah, sebab tidak ada satu amalan pun yang setara dengan puasa." (HR. IMAM NASAI)

Copyrighted material